

Orientación para la Fase Dos **Coronavirus 2019 (COVID-19): Orientación para viajes**

Durante la Fase Dos, **se siguen desaconsejando los viajes no esenciales fuera de la Región de la Capital Nacional**. Debido a que los viajes aumentan las posibilidades de infectarse y propagar COVID-19/Coronavirus, quedarse en casa es la mejor manera de protegerse a sí mismo y a los demás de la enfermedad.

Tenga en cuenta que **cualquier persona que experimente síntomas de COVID-19/Coronavirus, o que haya estado recientemente expuesta a alguien diagnosticado de COVID-19/Coronavirus, no debe viajar** debido al riesgo de exponer a otros. Los síntomas de COVID-19/Coronavirus pueden incluir: fiebre (subjética o de 100.4 grados Fahrenheit/38 grados centígrados), escalofríos, tos, falta de aire o dificultad para respirar, fatiga, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza, nueva pérdida del gusto o del olfato, dolor de garganta, congestión o secreciones nasales, náuseas o vómitos, diarrea, o cualquier otro síntoma de malestar.

De acuerdo con la Ordenanza Municipal 2020-054 del 30 de marzo de 2020, los "**viajes esenciales**" se definen como:

- Viajes relacionados con la provisión de, o acceso a, actividades esenciales, funciones gubernamentales esenciales, negocios esenciales u operaciones básicas mínimas, incluidos los viajes hacia y desde el trabajo para operar negocios esenciales o llevar a cabo funciones gubernamentales esenciales.
- Viajes para cuidar de adultos mayores, menores, dependientes, personas con discapacidades u otras personas vulnerables.
- Viajes necesarios para visitar una casa de culto.
- Viajes para asistir a un funeral familiar.
- Viajes por una emergencia familiar.
- Viajes hacia o desde instituciones educativas con el propósito de recibir materiales para el aprendizaje a distancia, recibir comidas y cualquier otro servicio relacionado.
- Para aquellos que viajan hacia y desde el Distrito para actividades esenciales: viajes para que los habitantes regresen a un lugar de residencia en Washington, DC y para que los que sean habitantes del DC regresen a su lugar de residencia fuera de Washington, DC
- Viajes necesarios por cumplimiento de la ley o por orden judicial.
- Viajes dentro de la Región del Capitolio Nacional.
- Ejemplos de viajes no esenciales podrían incluir vacaciones, viajes escolares, torneos deportivos juveniles o conferencias de trabajo.

El 6 de noviembre de 2020, la alcaldesa Bowser emitió [la Ordenanza Municipal 2020-110](#) que consiste en unas recomendaciones de viaje revisadas, con el cambio de una estrategia de viaje basada en cuarentena a una estrategia de viaje basada en **pruebas**. La disponibilidad generalizada actual de las pruebas de COVID-19/Coronavirus ha hecho de este un enfoque razonable.

Tenga en cuenta: el uso de la palabra "cuarentena" en esta orientación se refiere únicamente a la cuarentena en el contexto de **viajes de alto riesgo**. La Ordenanza sobre viajes revisada basada en pruebas no debe interpretarse bajo ninguna circunstancia como una forma de "saltarse la cuarentena" para las personas que debían cumplirla por haber estado expuestas a alguien con COVID-19/Coronavirus. Las personas que se encuentran en cuarentena debido a una exposición conocida deben cumplir un período completo de cuarentena de 14 días y seguir todas las instrucciones detalladas en la *Orientación para contactos de una persona confirmada de tener COVID-19/Coronavirus* en coronavirus.dc.gov/healthguidance .

Tenga en cuenta lo siguiente al contemplar el viaje:

- Considere si los riesgos que implican el viaje para usted y los demás superan los beneficios de ese viaje.
- Si el COVID-19/Coronavirus se está extendiendo a donde usted va, puede infectarse mientras viaja y extenderlo a los integrantes de su hogar cuando regrese.
- Si el COVID-19/Coronavirus todavía se está extendiendo en su comunidad, es posible que usted propague el virus a otras personas mientras viaja, incluso si no tiene síntomas.
- Los adultos mayores o las personas con enfermedades subyacentes tienen **un mayor riesgo de complicaciones** por COVID-19/Coronavirus y deben tener cuidado.
- Si tiene síntomas o ha estado en contacto cercano con alguien con COVID-19/Coronavirus, no viaje.
 - **El contacto cercano** se define como haber estado un total acumulativo de al menos quince (15) minutos a seis (6) pies de alguien en un período menor de veinticuatro (24) horas.

Algunos riesgos están asociados con varios métodos de viaje:

- Viajes aéreos: los viajes aéreos requieren pasar tiempo en filas de seguridad y terminales del aeropuerto, lo que puede ponerlo en contacto cercano con otras personas y superficies que se tocan con frecuencia. La mayoría de los virus y otros gérmenes no se propagan fácilmente en los vuelos debido a la forma en que el aire circula y se filtra en los aviones. Sin embargo, el distanciamiento social es difícil de mantener en vuelos concurridos, y es posible que tenga que sentarse cerca de otras personas (a una distancia de 6 pies/2 metros), a veces durante horas, aumentando el riesgo de exposición a COVID-19/Coronavirus.
- Viajes en autobús o en tren: viajar en autobuses o trenes durante cualquier periodo de tiempo puede implicar sentarse o pararse a menos de 6 pies de otras personas.
- Viajes en automóvil: hacer paradas en el camino para cargar combustible, comprar comida o ir al baño puede ponerlo a usted y a sus compañeros de viaje en contacto cercano con otras personas, al igual que en contacto con superficies potencialmente contaminadas.
- Cruceros: los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, en inglés) recomiendan actualmente que los viajeros pospongan todos los viajes en crucero por todo el mundo.

Para los visitantes que ingresan al DC:

Estos requisitos se aplican a cualquier persona que viaje a Washington, DC desde un estado con una tasa promedio actual de casos de COVID-19/Coronavirus de siete (7) días de más de 10 casos por cada 100,000 personas o un país con un aviso de salud para viajes de nivel 3 (alto riesgo) para la COVID -19 en el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Para obtener una lista actualizada de los estados exentos de estos requisitos, consulte coronavirus.dc.gov/phasetwo. Para obtener los avisos de salud para viajes, consulte el sitio web de los CDC: cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/map-and-travel-notices.html.

Los viajeros deben seguir los siguientes pasos antes de visitar el DC:

- Dentro de las 72 horas antes de viajar, los visitantes deben **hacerse una prueba de COVID-19/Coronavirus**.
 - Se prefiere una prueba de hisopado nasal, o PCR, a una prueba de antígeno para COVID-19/Coronavirus si el viajero no tiene síntomas.
 - No se debe realizar el viaje hasta que el resultado de la prueba sea negativo.
 - No viaje mientras los resultados de las pruebas estén pendientes.
 - Si el resultado de la prueba es positivo, aíslese. No viaje.
- NO viaje si es un contacto cercano de un caso positivo confirmado de COVID-19/Coronavirus.
- Se recomienda encarecidamente viajar en vehículo privado.

- Si visita el DC por más de 3 días, debe limitar las actividades hasta que se realice una segunda prueba de 3 a 5 días después de su llegada y dé un resultado negativo.
 - Si el viajero da positivo mientras se encuentra en el DC, debe completar su aislamiento antes de viajar a casa, y cualquier contacto cercano debe realizar la cuarentena de 14 días.
- Todos los visitantes deben monitorearse a sí mismos para detectar síntomas de COVID-19/Coronavirus durante su visita.
 - Si presenta síntomas, aíslese y hágase la prueba.
 - Si la prueba da negativo, continúe con las actividades planificadas.
 - Si el resultado de la prueba es positivo, aíslese.
- Los funcionarios del distrito involucrados en las tareas de investigación de COVID-19/Coronavirus, tales como el rastreo de contactos, cumplimientos o inspecciones, pueden solicitar los resultados negativos de la prueba. Los visitantes que no proporcionen estos resultados deben ponerse en cuarentena durante 14 días.
- Las instituciones privadas, como universidades, empleadores, hoteles, hospitales, centros de atención integrales y lugares de culto, pueden realizar preguntas a los visitantes sobre su viaje reciente y exigir el registro de una prueba de COVID-19/Coronavirus negativa antes de permitir la entrada a sus instalaciones.
 - Los visitantes que no puedan o no proporcionen dicha prueba deben ponerse en autocuarentena durante
 - catorce (14) días después de haber llegado al Distrito.
 - Las instituciones también pueden tener otras reglas, como la cuarentena obligatoria para los viajeros, según se considere necesario.
- Entre las excepciones al requisito de la prueba se incluyen:
 - Los visitantes de Maryland y Virginia (siempre que no hayan viajado a un área de alto riesgo en los últimos 14 días antes de viajar al DC).
 - Los visitantes que ingresan al DC por menos de 24 horas.
 - Los visitantes que solo pasaron por un área de alto riesgo durante el viaje hasta llegar al DC (por ejemplo, un aeropuerto o en automóvil), siempre que no hayan participado en actividades sociales o conductas de alto riesgo durante el viaje.
- Además:
 - Las personas que vengán al DC para trabajos esenciales pueden realizar esas tareas antes de recibir los resultados de su segunda prueba en el DC (siempre que no hayan tenido ningún síntoma de COVID-19/Coronavirus, un resultado de la prueba de COVID-19/Coronavirus pendiente o exposición a un caso confirmado de COVID-19/Coronavirus en los últimos 14 días).
 - **NOTA:** si el trabajador esencial cuenta con un aviso previo de más de 1 semana para su viaje al DC, debe realizarse la prueba antes de viajar.
 - Las personas que viajen al DC por una emergencia familiar o un funeral no necesitan obtener un resultado negativo en la prueba antes de venir si esto no fuera posible, pero deben restringir sus actividades solo a aquellas directamente relacionadas con el propósito del viaje de emergencia.
 - Las personas que viajan regularmente al Distrito desde lugares por fuera de Maryland, Virginia o de un estado o país de bajo riesgo, también deben realizarse la prueba de COVID-19/Coronavirus periódicamente, incluso si algunos de sus viajes duran menos de 24 horas.

Para los habitantes del DC:

Los habitantes del DC que regresan a su hogar en el Distrito después de viajar a un lugar que no sea Maryland, Virginia o un estado o país de bajo riesgo deben:

- Limitar las actividades diarias durante 14 días al regresar.
O
- Limitar las actividades diarias y realizarse la prueba de COVID-19/Coronavirus dentro de los 3 a 5 días posteriores a su regreso al DC.
 - En caso de presentar síntomas, deben aislarse en sus casas hasta obtener los resultados de la prueba.
 - Aún se aplica la recomendación de practicar la cuarentena mientras los resultados de las pruebas están pendientes.
- Los habitantes del DC deben monitorearse a sí mismos para detectar síntomas de COVID-19/Coronavirus durante 14 días después del viaje, y aislarse y realizarse la prueba si presentan síntomas.
- Estos requisitos no se aplican a aquellos que viajan para realizar un trabajo esencial, mientras están trabajando o participando en actividades esenciales (por ejemplo, obtener alimentos, atención médica o medicamentos). Deben limitar las actividades cuando no estén en el trabajo hasta que finalice el período de 14 días o reciban un resultado negativo de la prueba de COVID-19/Coronavirus.
- Las instituciones y los empleadores también pueden exigir otras reglas, como la cuarentena obligatoria para los viajeros, según se considere necesario.
- Si bien los viajes hacia y desde Maryland y Virginia están exentos, considere cuidadosamente los viajes no esenciales a regiones y destinos de vacaciones en aquellos estados que pueden tener un mayor riesgo que otras áreas de los estados.

Limitación de actividades y automonitoreo:

- El automonitoreo incluye controlar su temperatura con un termómetro dos veces al día y monitorear cualquier síntoma que sea consistente con COVID-19/Coronavirus. Lleve un registro para documentar su temperatura y si hay síntomas presentes.
- Para los visitantes, limitar las actividades al propósito principal de su visita hasta que se hayan cumplido los requisitos de la prueba y los resultados de la prueba sean negativos. Deben evitar los lugares públicos tanto como sea posible.
- Para los habitantes del DC que regresan después del viaje: limite las actividades a salir de su hogar solo cuando sea necesario, evite las reuniones públicas (de cualquier tamaño) y practique el distanciamiento social con otras personas que no hayan viajado, incluso en su hogar. Esto debe seguirse hasta que se cumplan los requisitos de la prueba y los resultados de la prueba sean negativos.

Si presenta síntomas:

- Aíslese de las demás personas.
- Consulte con un proveedor de atención médica y solicite que le hagan la prueba de detección. Llame con anticipación y hágale saber sus síntomas.
- Salga de su alojamiento/hogar solo para fines esenciales, como buscar atención médica o realizarse la prueba de detección.
- Llame al 911 si tiene una emergencia médica como dificultad para respirar, falta de aire, dolor persistente o presión en el pecho, nueva confusión o incapacidad para levantarse, y labios o cara azulados.
- Si necesita una prueba de COVID-19/Coronavirus, hay información disponible sobre las opciones para las pruebas en coronavirus.dc.gov/testing.
- Para obtener más información sobre qué hacer si le diagnostican COVID-19/Coronavirus consulte la *Orientación para personas que dieron positivo en la prueba de COVID-19/Coronavirus* en coronavirus.dc.gov/healthguidance.

Anticipe sus necesidades de viaje para reducir las exposiciones:

- Traiga suficiente medicina para todo el viaje.
- Empaque suficiente desinfectante para manos a base de alcohol (al menos 60% de alcohol) y manténgalo con usted.
- Lleve un cobertor facial de tela para usar en lugares públicos, incluyendo áreas al aire libre donde es difícil mantener el distanciamiento social.
- Prepare comida y agua para su viaje. Empaque comida no perecedera en caso de que los restaurantes y las tiendas estén cerrados.
- Si limpia su alojamiento de viaje, consulte la orientación de los CDC sobre limpieza y desinfección en [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html#clean-disinfect](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html#clean-disinfect).

Siga las restricciones de viaje estatales y locales:

- Para obtener información actualizada y orientación de viaje, consulte el departamento de salud estatal o local donde se encuentra, a lo largo de su ruta y en su destino planificado. Puede encontrar una lista de los sitios web del departamento de salud estatal y territorial en el sitio web de los CDC: [cdc.gov/publichealthgateway/healthdirectories/healthdepartments.html](https://www.cdc.gov/publichealthgateway/healthdirectories/healthdepartments.html).
- Mientras viaja, es posible que un gobierno estatal o local pueda poner en marcha restricciones de viaje, como pedidos de estadía en casa o de refugio en el lugar, cuarentenas obligatorias a su llegada o incluso cierres fronterizos estatales. Verifique si hay actualizaciones a medida que viaja.

Para viajes internacionales:

- Tenga en cuenta las restricciones para viajes que pueden estar vigentes y que prohíben la entrada a los que no sean habitantes locales o que exigen autoaislamiento para los visitantes.
- Las restricciones para los visitantes cambian con frecuencia. Es importante saber qué restricciones existen antes de planificar y salir hacia destinos internacionales.
- Tenga en cuenta que, si viaja al extranjero, no hay garantía de que pueda regresar debido a la posibilidad de cambio en las restricciones de viaje y las interrupciones.

Estas recomendaciones se seguirán actualizando. Visite [coronavirus.dc.gov](https://www.coronavirus.dc.gov) regularmente para obtener la información más actualizada.